

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>



ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๐

ได้อาริหมอดู ๑๓

คำคมชวนคิด ๑๗

สัพเพหะระธรรม ๑๙
▶ ถนนสายเย็นกาย-อุ่นใจ

ธรรมะจากคนสู้กิเลส ๒๑
▶ กิจุโณ มนุสฺสสปฏิลาโก การเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก

แง่คิดจากหนังสือ ๒๗
▶ The Suite Life On Deck - เส้นแบ่งวันสากล

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ๓๐
▶ สร้างกำแพงให้ครอบครัวด้วยการเจริญสติ

รูปชวนคิด ๓๘

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรัณย์ โมตริวาฬ

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหะระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ญัษฐิรา ปณิตานต

ของฝากจากหม่อ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เต็มสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรมะ: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภิรัตน์

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัษฐิรา ปณิตานต • ญัษฐิรา ปณิตานต

ญัษฐิพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไซติกเสถียร • พรภาพพรรณราย

มัลลิกาเมฆาลัย ทองเสียมนาถ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไทวิเศษ

พิทา จารุพูนผล • พีรยสตร์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นิวาตังภงข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง

อนัญญ์อร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัชฌนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ดรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสนธิเสรีกุล • กฤษฎี อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสตร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

เมื่อกล่าวถึง **กรรมพยากรณ์ ตอน ชนกรรม**
ดูเหมือนเป็นอะไรที่ก่อให้เกิดคำถามคาใจหลายคน
โดยเฉพาะในแง่ที่ว่าเรื่องรักๆใคร่ๆนี้
มีความเกี่ยวข้องกับกรรมวิบาก
และชาติก่อนชาติหน้าอยู่ด้วยจริงๆหรือ?

ที่ผ่านมาเวลาพูดถึงเรื่องเชื่อไม่เชื่อ มีไม่มี
เรามักคุยกันแบบไม่ลงลึก
เช่น บอกว่าไม่เชื่อ เพราะรู้สึกว่าจะไม่อยากเชื่อ
ถามเหตุผล บางทีก็บอกว่าถ้าชาติก่อนมีจริง
ทำไมเราถึงจำไม่ได้ล่ะ?
และถ้าวิบากกรรมมีจริง
ทำไมคนชั่วยังลอยนวลอยู่?

เหตุผลและข้อสรุปง่ายๆดังกล่าว
ทำให้เกิดมุมมองทำนอง “เชื่อกี่โง่”
และต้องไม่เชื่อเท่านี้ถึงจะฉลาด

ฝ่ายเชื่อเล่า เอาเหตุผลอะไรไปเชื่อ?
ตรงนี้ก็สำคัญเหมือนกัน
ถามคนเชื่อว่าเพราะอะไรจึงเชื่อ
ก็มักได้คำตอบทำนองว่าเขาก็เชื่อกันทั้งโลก
ทุกศาสนาถ้าไม่มีเรื่องชาติก่อน
อย่างน้อยก็ต้องมีชาติหน้า
และสำหรับคนที่เชื่อเรื่องชาติก่อน
ก็มีหลักฐานได้กระเสีงชาติออกมากมาย

สำหรับท่าที่แบบพุทธ

พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าเชื่อต้องเชื่อแบบเผื่อใจ

เช่น ถ้าหากวิบากกรรมและชาติหน้าไม่มีจริง

คนดีก็เสมอตัวตรงที่สุขใจอยู่ในปัจจุบัน

และถ้าหากมันจะเป็นเรื่องจริง

เราก็รอดตัวจากอบาย และได้ไปสบายบนสวรรค์

ส่วนพวกที่ไม่เชื่อแล้วเป็นเหตุให้ทำชั่วตามอำเภอใจ

ก็ต้องปล่อยป้ไฐกันเอาเองว่าตายแล้วจะต้องเจออะไร

หนทางหนึ่งที่กรรมพยากรณ์พยายามบอก

ก็คือการตัดสินใจว่ามีหรือไม่มี

เราต้องลงรายละเอียดด้วยชีวิตใกล้ตัว

เช่น คนเราอยากรู้เรื่องเนื้อคู่กันมากที่สุดในชีวิต

ผมก็เอาเรื่องเนื้อคู่มาเป็นตัวตั้ง

โจทย์ง่ายๆ ก็อนางเอกผู้เป็นนางในฝันของหนุ่มทั้งเมือง

จะเจอเนื้อคู่ของตัวเองเมื่อไร

และใครจะเป็นผู้โชคดี (หรือโชคร้าย) รายนั้

ผมเล่นกับมิติหลากหลายของกรรมสัมพันธ์

เช่น ถ้าเคยเป็นคู่กันในชาติที่เป็นเศรษฐาน

ชาตินี้พบกันแล้วจะเกิดอะไรขึ้น?

ถ้าเคยมีสัมพันธ์ภาพแน่นแฟ้นหลากหลาย

แล้วชาตินี้เป็นหญิงด้วยกันมีสิทธิ์รักกันได้ไหม?

และถ้าเคยครองรักกันมาหลายภพหลายชาติจริง

มาถึงชาตินี้จะได้เจอกันเร็วหรือช้าแค่ไหน?

ทั้งเรื่องกรรมพยากรณ์

ผมพยายามบอกว่ามันไม่มีอะไรตายตัว

หลักโหราศาสตร์ก็บอกแค่เกณฑ์

ไม่ได้บอกว่าจะต้องอย่างนั้นอย่างนี้แน่นอน

คือบางช่วงมีแนวโน้มว่าจะเจอ

บางช่วงต้องเจอแน่
และแต่ละพื้นดวงก็ต่างกันไป
บางดวงต้องเจอคนแบบนี้ๆแน่นอน
บางดวงจะไปจับกับคนได้หลายแบบ เป็นต้น
ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักกรรมวิบาก
จะอยู่กับใครมันมีบุพเพสันนิวาสหนุนหลังก็จริง
แต่ต้องดูด้วยว่ากรรมใหม่ที่ทำร่วมกันเป็นอย่างไร
ทั้งสองฝ่ายเลือกใช้ชีวิตที่เข้ากันได้หรือไม่ เป็นต้น

และเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างเป็นกิจจะลักษณะ
ผมจึงเขียน “คู่มือกรรมพยากรณ์” ขึ้นมา
ความหนา ๑๔๔ หน้า
ซึ่งถือว่าไม่ใหญ่นักสำหรับคนทั่วไป
โดยจับประเด็นคำถามที่คนอ่านกรรมพยากรณ์
บอกว่าอยากรู้ข้อเท็จจริงมากที่สุด นั่นคือ

ควรเชื่อดาวหรือเชื่อกรรม?
เหตุอะไรทำให้รู้สึกแค้นรัก?
เคยอยู่ด้วยกันในภพเดิรเจ้านับเป็นคู่ไหม?
หญิงรักหญิงเป็นคู่แท้ได้ไหม?
ขาดบุพเพสันนิวาสแล้วอยู่ด้วยกันได้ไหม?
ทำไมคู่แท้ถึงเจอกันช้าได้?
แล้วจะหาหมอตุกรรมวิบากได้ที่ไหน?

ทุกคำตอบเป็นของจริง
อ้างอิงทั้งจากคัมภีร์พระไตรปิฎก
ตลอดจนความรู้ในศาสตร์ต่างๆ
โดยเอาตัวละครในกรรมพยากรณ์ขึ้นมาสาธก
ไม่เว้นแม้กระทั่งวิชาหมอตุกรรมวิบาก

ที่บอกไว้อย่างละเอียดเป็นขั้นเป็นตอน
เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหมวดแบบอุปการะ

นอกจากนั้น ยังมีย่อเรื่องทั้งหมดหน้าหน้า
ตลอดจนตัวอย่างบางบทจากนิยายจริงตบท้าย
เพื่อให้เกิดมุมมองชัดเจนครอบคลุม
ทั้งสำหรับท่านที่เคยอ่านแล้ว
และท่านที่ยังไม่เคยอ่านเลย
ได้รับรู้เนื้อหาในเชิงกรรมวิบาก
ที่มตต้องการจะสื่อสารเท่าเทียมกัน

คู่มือกรรมพยากรณ์จะวางแผงเฉพาะในร้านบุ๊คส์ไมล์
หรือร้าน 7-11 ทุกสาขาประมาณก่อนวันที่ ๑๐ กรกฎาคม
(หมายความว่าเมื่อนิตยสารฉบับนี้ออนไลน์
ก็ควรจะเห็นในร้านทั่วแล้ว)

สำหรับบางท่านที่ข้องใจ
ตั้งแต่เล่ม **เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ฉบับ คัดสรร**
ว่าทำไมฮาวฟาร์ถึงไม่ไปวางตามร้านปกติทั่วไป
ก็ต้องขอชี้แจงอย่างตรงไปตรงมาครับ
ว่าถ้าพิมพ์แบบปกติ
โดยไม่ได้แรงช่วยหรือเงื่อนไขพิเศษจากบุ๊คส์ไมล์
ก็เป็นไปไม่ได้เลยที่จะพิมพ์หนังสือแบบนี้
แล้ววางขายในราคา ๓๙ บาท
มาอยู่ตรงนี้ที่สำนักพิมพ์เองแล้วเข้าใจครับ
ว่าเหตุใดหนังสือเล็กๆ เล่มหนึ่งถึงต้องร้อยขึ้น
มันไม่ได้มีแค่ต้นทุนพิมพ์และการหารายได้
แต่ยังมีปัจจัยเสี่ยงกับเงินจม
ตลอดจนการคืนหนังสือที่ขายไม่ได้
สำนักพิมพ์จะต้องแบกภาระล้วนๆ

ราคาปก ๑๒๐ บาทจึงไม่ใช่ของหลอกนะครับ
คือถ้าเป็นต้นทุนปกติและวางร้านธรรมดา
หนังสือแบบนี้จะขายในราวๆนั้น
เพื่อที่ว่าถ้าหนังสือขายไม่ได้ ต้องรับคืนมาจำนวนหนึ่ง
สำนักพิมพ์จะได้ไม่ต้องเจ็บตัวและปิดตนเอง
ล้มหายตายจากไปในเร็ววัน

การทำให้หนังสือราคาถูกลงและกระจายได้ทั่วถึง
ถือเป็นความใฝ่ฝันอย่างหนึ่งของผม
เพราะตัวเองก็เริ่มต้น

จากหนังสือราคา ๒๐ บาทเมื่อ ๒๐ กว่าปีก่อน
มาถึงตรงนี้ก็คิดว่าเป็นโอกาสดีที่สุดในไปได้แล้ว
จากที่ควรจะเป็น ๑๒๐ บาท ลงมาเหลือ ๓๙ บาท
ถ้าไม่ใช่ช่องทาง 7-11 ก็นึกไม่ออกว่าจะมีช่องทางไหนอีก

สรุปง่ายๆคือถ้าสนใจหนังสือคู่มือกรรมพยากรณ์
ก็ขอรับกว่นล่าบากหน่อย
สำหรับท่านที่เคยแต่สะดวกเข้าร้านหนังสือใหญ่
ก็แฉลบเลียบเคียงไปทางร้าน 7-11 ใกล้บ้านคุณนะครับ
ส่วนหนังสือนวนิยายกรรมพยากรณ์เล่มเต็ม
จะวางตามร้านทั่วไปหรือใน 7-11
ก็ต้องดูกันอีกทีครับ สำหรับท่านที่เฝ้าถามกันมาหลายปี
ผมขออภัยจริงๆ เพราะอยากขัดเกลามาให้อ่านง่ายขึ้นมาก
(รวมทั้งสนุกเร้าใจคนร่วมสมัยได้กว่าเดิมด้วย)
อีกไม่นานอย่างช้าสุดก็ทันละครออนแอร์แน่นอนครับ!

ดังตฤณ

กรกฎาคม ๕๒

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

พลาดทำผิดศีลไปแล้ว... T_T

ควรทำอย่างไร? จะภาวนาได้ไหม?

พบคำตอบใน “ธรรมะจากพระผู้รู้” ฉบับนี้เลยล่ะ _/_

ถนนสายไหนสวยที่สุดในโลก... ยังไม่ทราบนะค่ะ :D

แต่ “สัพเพหระธรรม” ฉบับนี้ จะพาไปพบกับ

“ถนนสายเย็นกาย-อุ่นใจ” โดย “คุณ FullMind” ค่ะ

สำหรับแฟนๆ “แง่คิดจากหนัง” ฉบับนี้คงหาคิดถึงกันไปได้บ้าง

เมื่อได้อ่านเรื่องราวแสนสนุก ผจญภัย พร้อมด้วยแง่คิดดีๆ

ใน “The Suite Life On Deck: International Dateline”

โดย “คุณวิหวัชร์” ค่ะ

“ไดอารี่หมอดู” ฉบับนี้ “หมอฟีร์” พาเราไปค้นหาคำตอบ

ว่าทำไมเดี๋ยวนี้จึงมีโรคร้ายๆ และซับซ้อนมากขึ้นทุกที

แถมท้ายด้วย ควรเตรียมตัวแบบไหน

เมื่อไม่รู้เลยว่า เมื่อไหร่ผู้โชคร้ายจะเป็นเรา ^_^

“รูปชวนคิด” ฉบับนี้ พลาดไม่ได้กับท้องฟ้า ภูเขา และผืนน้ำ

วิวสวยๆ จากภูเก็ต ไข่มุกแห่งท้องทะเลไทย

กับคำบรรยายที่เหมือนแสงสว่างและความอบอุ่น

ที่แผ่รังสีให้ทุกๆ คนสัมผัสรับรู้ได้ด้วยใจ

โดย “คุณดั่งตถณ” ค่ะ



ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

ศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.

ขอเชิญร่วมฟังการบรรยายธรรม โดย “หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช” _/_

ณ อาคารซี.พี.ทาวเวอร์ ชั้น ๑๑ ถ.สีลม บางรัก

ในโครงการ “เรยกวัดมาไว้ที่เซเว่นฯ” ไม่ต้องสำรองที่นั่งล่วงหน้าค่ะ

ใครสะดวกไปก่อนเวลา ทางผู้จัดมีอาหารว่างรับรองให้ ตั้งแต่เวลา ๑๑.๐๐ น.
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ๐๒-๗๑๑๗๔๔๗ ค่ะ

พัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อกระจายธรรมะไปสู่กว้างยิ่งขึ้นไป

นอกจากจะติดตามข่าวสารของเว็บวิมุตติจาก www.wimutti.net โดยตรงแล้ว

ใครที่ใช้ Twitter ยังสามารถรับข่าวสาร ธรรมะสั้นๆ ตลอดจนคลิปเสียงธรรม

ผ่าน “วิมุตติออนทวิตเตอร์” (วิมุตติติดปีก) ได้ที่ <http://twitter.com/wimutti>

เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่สะดวกสำหรับผู้ที่ใช้ smart phone ค่ะ ^_^

เว็บไซต์การ์ตูนธรรมะ เผยแพร่ธรรมะด้วยการ์ตูน <http://www.cartoondhamma.com>

ขอเชิญทุกท่านร่วมโหวตผลงานประทับใจ เพื่อรับรางวัล “ขวัญใจมหาชน”

สำหรับผลงานที่ร่วมโครงการประกวด “การ์ตูนคุณธรรม”

รับโหวตด่วน ตั้งแต่วันที่ ๖ - ๑๕ กรกฎาคมนี้เท่านั้นนะคะ

พบกันใหม่พบทุกสัปดาห์กับฉบับ Lite ที่ www.dlitemag.com

สวัสดีค่ะ ^_^



พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม: ผมเจอปัญหาว่าตัวเองไม่ได้ครองสติดีพอ
ไม่ได้ถือศีลได้หนักแน่นพอครับ

พยายามเข้านะ ศีลจำเป็น ศีลเหมือนแผ่นดิน
จะสร้างบ้านสร้างเรือนก็ต้องปรับทำให้แข็งแรงก่อน
ศีลไม่แข็งแรงจะไม่ได้
บางคนไม่มีศีล แล้วทำสมาธิขึ้นมา ก็ชั่วร้ายขึ้นมาได้
ศีลมันเป็นเครื่องกัน ไม่ให้เราทำความชั่วหยาบทางกาย ทางวาจา
แต่ทางใจเราจะไม่เก็บกด

เวลาเราทำวิปัสสนา เราจะไม่เก็บกดทางใจ
จิตมันชั่ว รู้ว่ามันชั่ว จิตมันดี รู้ว่ามันดี ไม่ใช่ต้องทำให้ดีตลอด
เมื่อเราไม่เก็บกดทางใจ แล้วเราไม่มีศีลเป็นเครื่องกัน
เราก็จะทำตามใจกิเลส

เพราะฉะนั้น เรามีศีล
เพื่อที่เราจะไม่ทำผิดทางกายทางวาจาตามใจกิเลส
เวลากิเลสผุดขึ้นมา เราจะได้คอยตามรู้ตามดูไป

แต่ถ้าเราพลาดพลั้งทำผิดศีลไปแล้ว
ลืมนะ ไอ้คนที่ทำผิดศีลมันตายไปแล้ว
เรามีชีวิตใหม่อยู่กับปัจจุบันเป็นขณะ ๆ นี่
คนในขณะนี้ไม่ได้ทำผิดศีล

สมัยพุทธกาลก็มีเพศฆาตฆ่าคนตลอดชีวิตเลยจนเกษียณ
จนเกษียณแล้วก็ทำบุญ นิมนต์พระสารีบุตรไป
พระสารีบุตรเทศน์ให้ฟังนะ จิตใจแกฟุ้งซ่าน แกคิดอย่างเดียวว่า

ตลอดเวลาชีวิตที่ผ่านมาทำผิดศีล คือไปฆ่าคน จิตใจไม่สงบ
พระสารีบุตรท่านฉลาด ท่านก็ออกอุบายถามว่า
ที่ยอมไปตัดหัวคนนั้นนะ
โยมอยากตัดเขาหรือว่าพระราชาสั่งให้ตัด
นี่แกก็ปึงโอเดียวบรรเจิด
โอ้... พระราชาสั่ง เพราะฉะนั้น พระราชาบาป เราไม่บาป
จิตใจแก่ในขณะนั้นมีความสุขขึ้นมา
แกฟังธรรมนะ แกได้โสดาบัน

ของคุณทำผิดศีลเนี่ย ฆ่าคนได้พันคนหรือยัง
...ยังไม่เท่าองคุลิมาล
ทำไมองคุลิมาลฆ่าคนพันคนเป็นพระอรหันต์ได้
เพราะองคุลิมาลที่ฆ่าคนตายไปแล้ว
ตั้งแต่ตอนเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า
เกิดองคุลิมาลคนใหม่ขึ้นมา

เพราะฉะนั้น เรามีชีวิตอยู่กับปัจจุบันไป
แต่คำสอนนี้ไม่ใช่อุบายสำหรับให้ทำชั่วนะ
เช่น ไปขโมยเขา แล้วพอกลับมาบ้าน
บอกคนที่ขโมยตายไปแล้ว อันนี้เป็นคนใหม่ อย่างนั้นไม่ได้นะ
อย่างนั้นมันโดนกิเลสลากเอาไปแล้ว
คำสอนนี้ทำไปเพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป
จำหลักไว้ว่า

กุศลใดที่ทำแล้ว ให้นึกถึงบ่อย ๆ
อกุศลใดที่ทำไปแล้ว สัมมันไปซะ

การที่เรานึกถึงกุศลซ้ำแล้วซ้ำอีก
ก็คือจิตมันจะขึ้นวิถีของกุศลใหม่
เท่ากับเราทำกุศลซ้ำแล้วซ้ำอีก

แต่ถ้าเราทำบุญมา ทำดีมา
เราคิดซ้ำแล้วซ้ำอีก จิตก็ขึ้นวิถีที่เป็นกุศลใหม่
เหมือนทำดีซ้ำแล้วซ้ำอีก

**เพราะฉะนั้น ถ้าทำผิดศีลนะ สัมมันชะ
แค่ตั้งใจว่าต่อไปจะสำรวมระวัง ไม่ทำอีก**

ระบบของพระก็มีนะ เวลาทำผิดพระวินัย พระก็ไปปลงอาบัติ
ถ้าผิดวินัยร้ายแรงก็ถูกจำคุก ถูกกัก ต้องอยู่ปริวาส
ถ้าผิดร้ายแรงที่สุดก็ถูกประหารชีวิต
คือถูกไล่ออกจากพระ ไม่ให้เป็นพระอีก มีความผิดหลายชั้น
ถ้าความผิดพื้น ๆ ท่านปลงอาบัติ
ท่านสารภาพ สารภาพต่อหมู่สงฆ์

เมื่อเราทำความผิด ก็สารภาพซะ
สารภาพแล้วจะเกิดอะไรขึ้น สารภาพแล้วสบายใจ

ในบทปลงอาบัติของพระนี่นะ ลงท้ายจะบอกว่า
ผมประกาศความผิดเพื่อความสำเร็จในกาลต่อไป จะไม่ทำอีก
เพราะฉะนั้น ถ้าวันนี้ปลงอาบัตินะ สมมติกินข้าวเย็น
พรุ่งนี้อาบัติอีกแล้ว แล้วก็มาบอกว่าผมจะไม่ทำอีก มะรืนเอาอีกแล้ว
อย่างนี้เขาเรียกว่าพวกทุสิล พวกหน้าด่านนะ อย่างนั้นใช้ไม่ได้

นี่ถ้าทำผิดศีล สัมไปซะ

เริ่มต้นชีวิตใหม่
ชีวิตของคนที่ยุติ เบิกบานขึ้นมา
รู้สึกตัว

๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒
สวนสันติธรรม

สารบัญ ↩

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๗๒

โดย หมอพีร์

กรกฎาคม ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

ช่วงนี้ย่างเข้าฤดูฝนแล้ว อากาศชื้นเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคเป็นอย่างมาก ดังนั้นดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ โดยเฉพาะความสะอาดของข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ เชื้อโรคสมัยนี้พัฒนาความรุนแรงขึ้นเยอะแถมยังแพร่เชื้อได้อย่างรวดเร็ว เหตุที่ทำให้มีเชื้อโรคที่ให้ผลได้รุนแรงขึ้น ก็คือจิตมนุษย์มีความซับซ้อนในการทำบาปมากขึ้น ทำให้ธรรมชาติย่อมพัฒนาความรุนแรงของเชื้อโรคให้เท่ากับจิตมนุษย์ ซึ่งตอนนี้โลกของเราก็กำลังเผชิญกับ การแพร่เชื้อของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ ที่แพร่เชื้อได้เร็วมากและกำลังเป็นที่ตื่นกลัวของคนส่วนใหญ่ ตอนแรกที่ทราบข่าวก็คิดว่าทุกคนที่ติดเชื้อต้องตาย พอศึกษาดูจากข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ก็ทราบว่าความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างที่คิด

โรคนี้ก็มีสิทธิ์รักษาหายได้เหมือนโรคอื่น ๆ ไม่ได้น่ากลัวเหมือนที่คิด ปกติโลกของเรามีเชื้อโรคร้าย ๆ หลายตัว ที่เมื่อติดเชื้อแล้วมีสิทธิตายได้เหมือนกัน เช่น ไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ปกติ มาเลเรีย ไข้หวัดนก ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเมื่อถึงเวลาที่ต้องตายจริง ๆ อาจจะไม่ได้ตายด้วยการติดไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ ก็ได้

โลกของเราในแต่ละวันก็มีคนตายวันประมาณแสนกว่าคนอยู่แล้ว ซึ่งจากสถิติของคน que เสียชีวิตเพราะโรคไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ นั้น ไม่ได้มากกว่าไปกว่าจำนวนคนที่ตายในแต่ละวัน เมื่อคิดอย่างนี้แล้วโรคนี้ก็ได้ถึงขั้นที่น่ากลัวมาก แต่ก็ต้องไม่ประมาทในชีวิต ป้องกันได้ก็ต้องป้องกันไว้ก่อนไม่ให้ติดเชื้อได้ง่าย ๆ

หลักเบื้องต้นที่ทำกันคือ ไม่ใช้ภาชนะร่วมกัน เวลาไม่สบายไม่ออกไปไหน เป็นไข้เกินสามวันต้องไปหาหมอ ตามที่ทางการแพทย์แนะนำการป้องกันและดูแลขั้นต้นมา

พอมองแบบนี้แล้วจะทำให้ความกลัวที่จะติดเชื่อในจิตใจน้อยลง เพราะมีบางคนกลัวมาก ๆ ที่จะตาย ความจริงความตายอยู่ใกล้ตัวเรามากพออยู่แล้ว เมื่อวันศุกร์ที่ผ่านมามีโอกาสไปทำบุญที่สวนสันติธรรม หลังจากนั้นก็ขับรถเลยไปดูฟาร์มเห็ดที่พัทธยา ขณะที่ขับรถกลับ เห็นรถชนกันข้างทางมีคนตายขณะเกิดเหตุทันที เจ้าหน้าที่กำลังทำงาน กำลังเอาผ้าคลุมศพอยู่ข้างถนน ช่วงนี้จะเจอแบบนี้บ่อยเหมือนกันค่ะ ทำให้เห็นว่าคนตายกันทุกวันอยู่แล้ว คนที่ตายยังไม่ทันติดไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ เลยค่ะ

มีภรรยาขายอาหารคนหนึ่งมาดูดวง เล่าให้ฟังว่า ช่วงนี้ทหารต้องถูกส่งตัวลงภาคใต้ คนที่กลัวไม่อยากไปต้องทำเรื่องขอย้ายกันใหญ่ บางคนย้ายไม่ได้ถึงขั้นต้องลาออกจากราชการเลย มีลูกน้องของสามีถูกส่งตัวไปภาคใต้ ก่อนไปตัวเขาเองและครอบครัวร้อนใจกลัวจะเป็นอะไร พอไปทำงานจริง ๆ ไม่เป็นอะไร กลับมาที่บ้านได้สามวันส่วนขับรถไปกินเหล้ากับเพื่อนรถเกิดอุบัติเหตุ นายทหารคนนี้ตายคาที่ ภรรยาขายอาหารคนนี้อบอกว่าเหตุการณ์ของนายทหารคนนี้ ทำให้ที่กองทัพไม่ค่อยกลัวการไปได้เท่าไรแล้วค่ะ จากเรื่องราวดังกล่าวทำให้เห็นได้ว่าชีวิตของแต่ละคนมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดไว้แล้ว แต่เราก็ต้องไม่ประมาทในชีวิต

นอกจากนี้เคยเจอเหตุการณ์ที่กรรมจัดหน้าที่ได้ลงตัว คือมีน้องผู้ชายสองคนเป็นเพื่อนสนิทกัน ทั้งสองคนไปสมัครงานบริษัทเดียวกัน แต่กรรมทำให้ต้องอยู่คนละแผนก คนหนึ่งมีกรรมของการที่ใช้แรงงานทาสทำให้ต้องทำงานหนัก กรรมจะจัดให้อยู่แผนกที่นายมีปัญหา งานหนักมาก ส่วนอีกคนหนึ่งเป็นคนที่เคยมีน้ำใจชอบช่วยเพื่อน ชอบทำบุญช่วยคนอื่น บุญจัดสรรให้ไปอยู่ในแผนกที่เจ้านายน่ารักมาก งานเบา ๆ สบาย ๆ เงินเดือนดี

ธรรมชาติของกฎแห่งกรรมจะทำหน้าที่คัดสรรตัวบุคคล เมื่อถึงคราวที่จะต้องใช้กรรม ก็ต้องใช้กรรม ส่วนคนที่ยังไม่ถึงคราวที่จะต้องเดือดร้อน ต่อให้อยู่ใกล้กันแค่ก้าวเดียวยังไม่โดนเลย จะถูกคัดออกไปอยู่คนละส่วนกัน ซึ่งน่าอัศจรรย์จริง ๆ ค่ะ อยู่ใกล้กันแค่ก้าวเดียวแต่ไม่เจอเรื่องราวที่เลวร้าย

โดยปรกติโลกของเราทุกวันนี้ เคลื่อนไปด้วยแรงของกรรม วัฏจักรของกฎแห่งกรรม ทำหน้าที่หมุนไปไม่มีวันหยุด ไม่มีความล่าเอียง ทุกสิ่งจะถูกจัดสรรด้วยกฎแห่งกรรม ทั้งนั้น

กรรมของมนุษย์แต่ละคนมีแตกต่างกันไป ตามบาปที่เคยพลาดพลั้งทำผิดมา เช่น คนที่เคยทำผิดเรื่องการเคยทำให้ทรัพย์สินคนอื่นเสื่อม อาจจะถูกจัดฉากไปอยู่ในสถานที่ที่เจอคนขโมยของได้ง่าย ๆ คนที่มีกรรมเรื่องเคยลวนลามทางเพศคนอื่น มาก่อน กรรมจะจัดให้เจอคนลามกชอบลวนลามทางเพศ กรรมของการที่เคย ทำร้ายร่างกายคนอื่นมาก่อน จะจัดฉากให้เจอคนร้ายที่มาทำร้ายร่างกายได้ง่าย ๆ

เอาแค่แคบ ๆ ในกรุงเทพนี่แหละคะ วัน ๆ หนึ่งต้องมีเรื่องราวร้ายแรงเกิดขึ้นทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุรถชนกันเสียชีวิตหรือแค่บาดเจ็บบ้าง หรือทุกเขตในกรุงเทพ ในตอนนี้อาจจะมีการกำลังโดนขโมยทรัพย์สิน หรือกำลังโดนคนอื่นรังแกข่มขู่อยู่ก็ได้

มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีใครรู้ว่าตัวเองทำกรรมเรื่องอะไรมาบ้าง ชีวิตจะต้องตกเป็นเหยื่อเมื่อไหร่ก็ไม่สามารถทราบได้ เราต้องทำอะไรบ้างกับสิ่งที่เราไม่รู้ ควรจะเตรียมตัวแบบไหน ทำอย่างไรจึงจะดีกับชีวิตของเรา ทำให้ไม่ต้องพบเจอกับความโชคร้ายมากเกินไป

พระพุทธเจ้าท่านให้แนวทางกับพวกเราไว้แล้ว คือเริ่มต้นให้รักษาศีลห้า จะทำให้ชีวิตไม่ค่อยเจอภัยเวรต่าง ๆ ส่วนใหญ่คนเราไม่สามารถทราบได้ว่าทำผิดอะไรมา ดังนั้นการรักษาศีลห้าเป็นเสมือนเกราะไม่ให้สร้างบาปเพิ่ม กรรมจะได้ตามไม่ทัน

บางคนที่เคยรักษาศีลห้ามาจากอดีตชาติ จะมีนิสัยที่จะไม่ค่อยทำอะไรผิดศีลอยู่แล้ว จะรักษาศีลได้ง่าย แต่บางคนตอนเด็ก ๆ ศีลห้ารักษายากมาก พอตอนโตเริ่มทำผิดศีลเห็นว่าการรักษาศีลห้าทำให้ใช้ชีวิตไม่คุ้มค่า เริ่มทำบาปใหม่ พอจะมารักษาศีลห้า ก็ทำได้ยากมาก

พอเริ่มรักษาศีลห้าได้สักพัก จะเริ่มรู้สึกได้ถึงความปลอดภัย กรรมดีจะจัดให้อยู่ใน
อาณาเขตที่ดี และถึงแม้ชีวิตต้องเป็นอะไรไป หากเป็นในขณะที่รักษาศีลห้า
อย่างน้อย ๆ ก็เป็นหลักประกันของการมีชีวิตหลังความตายที่ดีได้

คนที่เริ่มต้นรักษาศีลได้ยาก ให้เริ่มรักษากันทีละวัน เช่นวันอาทิตย์ถึงวันพฤหัสบดี
จะไม่ดื่มเหล้าหรือชวนเพื่อนดื่มเหล้า ถือว่ารักษาศีลข้อห้าได้ตั้งห้าวัน พอทำได้ให้
อธิษฐานต่อว่า ขอให้อาณิสสของศีลที่ถูกได้รักษาเป็นผลให้จิตใจเข้มแข็ง มีสิทธิ
รักษาศีลห้าได้ตลอดไป ทำแบบนี้ต่อไปจิตใจจะเข้มแข็งได้เอง

ผลของการรักษาศีลห้า อย่างน้อย ๆ จะช่วยบรรเทาไม่ให้เราโชคร้ายทางร่างกาย
เหลือแต่ความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นธรรมดาที่ต้องทุกข์ หลายคนที่มีทุกข์ทางใจอยู่
ความจริงต้องขอบคุณความทุกข์นั้น เพราะเราโชคดีว่าคนอื่นตั้งเยอะ ที่ยังไม่ต้อง
ถึงขั้นใช้กรรมที่ทำให้ร่างกายเป็นอะไรไป

ความทุกข์ทางจิตนั้น เพียงรักษาศีลห้าไม่พอที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ หลังจากรักษาศีล
แล้ว ต้องใช้หลักของการภาวนาเข้ามาช่วย ถึงจะทำให้พ้นทุกข์ได้จริง ๆ

ดังนั้นศีลห้านี้แหละค่ะ จะเป็นจุดเริ่มต้นทำให้ชีวิตถูกจัดอาณาเขตใหม่ให้อยู่ใน
อาณาเขตที่ดีขึ้น เริ่มต้นให้รักษาศีลไว่ก่อน อย่ามัวแต่ปล่อยใจให้กลัวแต่ความ
โชคร้าย กลัวตาย กลัวไม่ดีกว่านี้ โดยเปล่าประโยชน์ ต้องเริ่มทำดีจึงจะถูกต้องค่ะ

ผู้ใดปรารถนาความสุขเพื่อตน
ด้วยการเข้าไปตั้งความทุกข์ไว้ในผู้อื่น
ผู้นั้นระคนแล้วด้วยความเกี่ยวข้องด้วยเวร
ย่อมไม่พ้นไปจากเวร

คาถาธรรมบท ปกิณณวรรคที่ ๒๑
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

No matter how fast a lie is, the truth will catch up with her.
ไม่สำคัญว่าความลวงไปได้รวดเร็วเพียงใด เพราะความจริงตามทันเสมอ

สุภาจิตตัทธ
สรรหามาฝากโดย แคท

If you want good service, serve yourself.
หากท่านปรารถนาการบริการที่ดี จงบริการตนเอง

สุภาจิตสเปน
ถอดความโดย อภิวัฒน์

Light tomorrow with today!

เติมความสว่างของวันพรุ่งนี้ด้วยวันนี้

โดย Elizabeth Barrett Browning

สรรหามาฝากโดย แค้ท

A broken hand works, but not a broken heart.

คนที่มือเจ็บทำงานได้ คนที่ใจเจ็บทำงานไม่ได้

สุภาจิตเปอร์เซีย

ถอดความโดย ศิรภรณ์ อภิรัฐ



สารบัญ ←

ถนนสายเย็นกาย-อุ่นใจ

โดย fullMind

วันนี้เริ่มต้นวันอย่างสบาย ๆ

ตื่นเช้ามาหลังจากดูแลลูก จัดเตรียมของส่งเค้าไปโรงเรียน ก็มานั่งทำงานของตัวเอง
 ดาวน์โหดเสียงธรรม ที่ฟังแล้วอบอุ่น เบิกบานใจมานั่งฟังไปด้วย
 ฟังบ้าง ได้ยินบ้าง ไม่ได้ยินบ้าง ใจเกิดความยินดีขึ้นหลายครั้งในระหว่างนั้น
 บางขณะที่เกิดช่องว่างระหว่างทำงาน ก็รู้สึกตัวขึ้นมาบ้าง แต่ก็ไม่ได้จริงจังอะไร
 เป็นเพียงความรู้สึกตัวเฉ่ว ๆ ที่แทบจะไม่มีรู้สึกเลย

ตกบ่ายมีธุระต้องออกไปข้างนอก อากาศร้อนอบอ้าว เหนียวตัวเหลือเกิน
 แสงแดดที่แผดจ้า ทำให้ใจหงุดหงิดขึ้นมาบ้าง ก็รู้ตัวในระหว่างเดินทางได้มากกว่า
 เวลาที่นั่งทำงาน

บางครั้งก็รู้กายที่กำลังเดิน เเท้าที่กระทบพื้น สัมผัสร้อนที่ผิว รู้ว่าเปลือยไปแล้ว
 แต่ก็ยังเป็นเพียงความรู้สึกตัวที่เฉ่วเบา ไม่ได้ชัดเจน และไม่รู้ว่าเปลือยอะไร

รู้เพียงว่าสักครู่นี้ เราขาดสติไปแล้ว

การรู้ตัวแต่ละครั้งที่เกิดขึ้นนำความปิติขณะเล็ก ๆ ให้เกิดขึ้น

และเราก็ตระหนักได้ว่า เมื่อสักครู่นี้ เราได้ทำตามที่คุณครูอาจารย์ท่านสอน

ได้เดินตามรอยเท้าท่าน ตามรอยเท้าพระพุทธองค์

ขณะนั้นเอง ปิติก็ค่อย ๆ แผ่ซ่านไปทั่วร่างกายและจิตใจ ทำให้ใจมีความอึดอ้อมเป็น
 อันมาก

นึกฟังชานถึงเรื่องในอดีต

หลายวันที่ผ่านมา เรามัวแต่พยายาม”ทำ” พยายามภาวนาให้ได้ดีเหมือนที่เคยเป็น
 ขณะนั้น ก็เป็นการคิดไปเองว่าดี ซึ่งที่จริงแล้ว เราก็ไม่ได้ภาวนาเพื่อเอาดี

หรือเอาไม่ดี

ความรู้สึกให้ค่า ว่าดี หรือไม่ดี ก็เป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่เรตามรู้ไปเท่านั้น

จำได้ว่าครูอาจารย์ท่านสอนเอาไว้ ให้เรา นับหนึ่งใหม่ทุก ๆ วัน
มาถึงตอนนี้อายากจะยกมือเชกหัวตัวเองสักที ทำไม่ถึงโง่อย่างนี้หนอ ท่านชี้ทางออก
เอาไว้หมดแล้ว

ท่านรู้รอบแล้ว บอกเส้นทางตั้งแต่ต้นจนถึงปลาย
กับดักมีอยู่ที่ไหนบ้าง ท่านก็สอนไว้อย่างละเอียดลออ
จิตใจก็เกิดอาการซาบซึ้งบุญคุณของท่านขึ้นมา
จำได้อีกว่า ท่านเคยกล่าวไว้

ถ้าต้องการจะตอบแทนบุญคุณท่านนั้น ก็ขอแค่ภาวนาต่อไป
อย่าเลิก อย่าหยุด เท่านั้นเอง

_//\ _ _//\ _ _//\ _

ทุกครั้งที่ภาวนา ระลึกรู้ว่าเราได้ปฏิบัติบูชา ครูอาจารย์
ใจก็มีปิติ และเกิดกำลังใจขึ้นมาก เรานี้มีบุญจริงหนอ
ได้เกิดมามีร่างกายแข็งแรง จิตใจปกติ
มีกัลยาณมิตร มีครูอาจารย์คอยสอนสั่ง
ก้าวเดินไปเกิด ตามทางเดินของพระพุทธองค์
เส้นทางสายนี้มีจุดหมายที่อัมเียน ไม่โดดเดี่ยวเลย
ออกเดินทางก้าวแรกในวันนี้ ก่อนที่จะสายเกินไป



สารบัญ ←

กิจโณ มนุสสุปปฏิลาโก การเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก โดย Mayrin

ผ้ากาสาวพัสดุ์โบกสะบัดเป็นทิวแถวยาวเหลืองอร่าม
ตัดกับสีเขียวสดของผืนนาแลเห็นลิบๆ
ตั้งแต่จำความได้
ฉันก็พบว่าพระพุทธศาสนาได้เข้ามาในชีวิตฉันตั้งแต่วัยเยาว์
นับแต่เมื่อเริ่มรู้ความ ฉันก็พบว่ามือเล็กๆ ของตน
ได้เอื้อมทัพบิณฑุกข้าวหย่อนลงไปในบาตร
ขณะที่พระภิกษุที่อยู่ตรงหน้า ท่านน้อมบาตรลงให้ต่ำที่สุด
เพื่อไม่ให้ฉันต้องเขย่งปลายเท้า
บุคคลที่ยืนอยู่ใกล้ๆ คอยสอนฉันในขณะนั้นก็คือคุณยายผู้ล่วงลับไปแล้ว
ซึ่งฉันได้ไปพักอาศัยอยู่บ้านท่าน

ติหาของทุกวัน เป็นเวลาที่ฉันจะต้องลุกขึ้นมาเพื่อก่อฟืนหุงข้าว
ซึ่งดูเหมือนการจุดไฟให้ติดแต่ละครั้ง
จะเป็นเรื่องยุ่งยากไม่น้อยสำหรับเด็กเจ้าชikov
ต้องคอยใช้พัดโบกแรงๆ เพื่อโหมไฟให้ติด
กว่าจะสำเร็จ ฉันก็มักจะได้ขี้ฝุ่นดำๆ
ที่อยู่ใตเตาเป็นแบ่งทานำให้แสบของแถม
มันทำให้ฉันรู้จักกับความอดทนตั้งแต่เล็กแต่น้อย

สมัยก่อนบ้านยายของฉันยังมิใช่หม้อหุงข้าวไฟฟ้า
ตามธรรมดาของเรือนในชนบท ซึ่งบริบูรณ์ด้วยเรือกสวนกิ่งไม้ หญ้าแห้ง
ที่เหมาะสมจะนำมาเป็นเชื้อเพลิงสำหรับหุงต้ม
ฉันต้องนั่งรออยู่หน้าเตา กว่าข้าวจะเริ่มได้ที่

ยกหม้อขึ้นมาเอาไม้คัดผ่าหม้อ
ยกขึ้นมารินน้ำข้าวออก แล้วจึงยกขึ้นตั้งไฟใหม่
คอยตะแคงหม้อไปมาให้ข้าวถูกความร้อนสุกจนทั่ว เราเรียกว่า ดงข้าว
บางครั้งฉันก็เผลอดองนานจนข้าวไหม้ แต่ก็ไม่ค่อยครั้งนัก
จากนั้น ก็เป็นรายการทอดไข่ ต้มผัก ตำน้าพริก แกงส้ม
หกโมง ก็ได้เวลาเตรียมชั้นข้าว ให้คุณยายไปใส่บาตร

ซึ่งฉันจะเป็นคนชะเง้อดูต้นทางอยู่บนถนนติดคั่นหน้าบ้าน
เมื่อเห็นชายจีวรสีเหลืองๆ ปลิวมาแต่ไกล
ก็รีบวิ่งเข้าบ้านส่งเสียงไปก่อนตัว “ยายๆ พระมาแล้ว”
แล้วสองคนย่ายหลานก็เอื้อมมือตักข้าวใส่บาตร นำกับข้าวถ่างลงปิ่นโต
ฉันพบว่าบุพการี ผู้ศรัทธาอยู่ใกล้ในพระศาสนา
เป็นเข็มทิศอันเลิศที่จะนำทางบุตรหลานให้เดินไปสู่ความสว่าง

ในวัยเด็กอันซุกซน ฉันไม่ได้ยิงนก
แต่ก็ตกปลาแล้วคอยนั่งลุ้นว่า จะมีตัวไหนมาติดเบ็ด
และก็จะดีอกดีใจทุกครั้ง ที่เชือกกระตุก
ซึ่งในขณะนั้น ฉันไม่รู้เลยว่าผู้ที่กำลังติดเบ็ดแท้จริงแล้วก็คือตัวฉัน
ฉันกำลังติดปลายเบ็ดของอกุศลกรรมโดยมีความสนุกสนานเป็นเหยื่อล่อ
หลังจากภาคภูมิใจในชัยชนะที่จับปลาได้น้อยได้
ฉันจึงค่อยปลดเงี่ยงตะขอออกจากปาก แล้วปล่อยลงน้ำกลับไป
แม้จะไม่ตาย แต่ก็ทำให้พวกเขาได้รับบาดเจ็บ

ในปีที่แปดแห่งชีวิตมนุษย์นั้น ฉันได้รู้ว่าผู้อื่นรักและห่วงหาชีวิตเหมือนตน
เมื่อตกอยู่ในห้วงแห่งภัยอันตรายที่น่าพรั่นพรึงดุจเดียวกัน
ฉันถูกคุกคามโดยสุนัขแปลกหน้า ร้องให้จำ พร้อมกับบ่นทักเป็นรอยเขียว
ฉันเรียนรู้ถึงความเจ็บปวดของผู้อื่น ด้วยความเจ็บปวดของตน
แล้ววีรกรรมอันเกิดจากความคะนองสนุกของฉัน ก็ปิดฉากลงไปด้วย

สิบกว่าขวบนับจากลืมนานาโลกนี้

ในวันหนึ่ง ฉันก็ได้ซาบซึ้งถึงพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ของบุรุษหนึ่ง
พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ผู้ปรากฏในภพชาติของพระเวสสันดร
ผ่านตัวแทนจากสื่อโทรทัศน์

ท่านผู้เสียสละแม้ในสิ่งอันเป็นที่รักและห่วงหาอาลัยของมนุษย์
เพื่อพระโพธิญาณ เพื่อรื้อขนเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้หลุดจากบ่วงแห่งทุกข์
ท่านคือผู้น้อมควรแก่การก้มกราบลงโดยแท้ จิตของฉันเกิดแล้วในพระศาสนานี้
ความศรัทธาของฉันประดุจดั่งเจดีย์อันสูงใหญ่เสียดฟ้า
ที่ไม่มีวันจะคลอนแคลนลง

ในวัยสิบสามขวบ คุณแม่ฉันส่งหนังสือธรรมะเล่มแรกให้ฉัน

หน้าปกคือรูปคนนั่งขัดสมาธิ หลังปกคือ

ภาพของพระพุทธรูปที่กำลังเดินเรียงเป็นขบวนแถวยาว

ภาพนั้นกระทบจิตของฉันอย่างแรงเหมือนเห็นสายฟ้าที่แลบ

เป็นลำแสงสว่างปรากฏท่ามกลางความมืด

ฉันรู้สึกถึงความสงบ เยือกเย็น ความคุ้นเคย

ความรู้สึกในจิตรที่คลุมอยู่ เหมือนอยู่ร่วมในแนวป่านั้น

ฉันปิดไฟเริ่มนั่งสมาธิครั้งแรกตามแบบอย่างที่เราเห็นในรูป

พอจิตสงบก็ได้ยินเสียงเหมือนมีอะไรเคลื่อนไหวอยู่รอบๆ มุ้งที่ฉันอยู่

ความกลัวเริ่มเพิ่มระดับขึ้น จนฉันต้องเปลี่ยนมาเป็นนอนคลุมโปง

ในความหวาดระแวงนั้น ฉันมาพบภายหลังว่า มันมีรากเหง้ามาจากกิเลส

คือ โทสะ จากความรักตัว กลัวตาย แม้จะอยู่ในบ้านอันมิดชิดปลอดภัย

ความหวาดหวั่นในภัย ความรักกายห่วงใยในชีวิตของฉัน

ได้ทุเลาเบาบางลงเมื่อเวลาผ่านไปอีกนับสิบปี

หลังจากที่ได้ติดตามคณะไปกับพระพุทธรูป บุกป่าปักกลด

ร่วมทางไปกับภิกษุสามเณร สู้เพื่อเขา ป่ารก

เงื้อมถ้ำมืดมิดและเย็นเยือก พักแรมอยู่ตามลำพังคนเดียว

มองดูจิตที่เด่นระทึกแทบจะหลุดจากอก
มองเพ่งไปในความมืด ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงกรากแกรก
แต่เมื่อระลึกถึงพระพุทธรูป ด้วยพระบารมีอันไม่มีอำนาจใดจะต้านทาน
ความเป็นผู้บริสุทธิ์ ความเป็นผู้ไม่มีภัยแค้นใครของพระพุทธรูป

ตัวฉันก็ตั้งใจมาเพื่อเพียรภาวนา สร้างกุศล
จิตของฉันก็สงบระงับลง หลังจากพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล
ปัญญาก็เกิดขึ้นแก่ฉัน ฉันพบในความมืดนั้น
มันมีเหตุปัจจัยของมัน มีที่มา ที่ไปของเสียง
ไม่ได้มีอะไรน่าหวาดหวั่นเลย
แต่สิ่งที่น่ากลัว ก็คือ จิตที่สร้างภาพขึ้นมาเป็นตัวตนของฉันเอง

สามปีนับแต่วันที่ผมหันหน้าสมาธิด้วยตัวเอง
ฉันก็ได้พบพระครูอาจารย์รูปแรก ที่วัดแห่งหนึ่ง
หลังจากที่บังเอิญเดินผ่านกำแพงวัดไปกับเพื่อน
ท่านเห็นก็ได้เรียกให้ฉันและเพื่อนเข้ามาหา
พร้อมกับให้นั่งหลังตาขัดสมาธิ
ท่านสอนวิธีการภาวนา ให้ฉันรู้จักกลมหายใจและความสงบ
ท่านเห็นถึงความเคลื่อนไหวของจิตฉัน และในความนึกคิด
ท่านสอนให้ฉันได้รู้จักความอลหม่าน ความสับสน ความอิจฉา
และสารพัดสภาวะอารมณ์ ที่ไม่เคยรู้ ไม่เคยตระหนัก ในสภาวะของจิตตน
ก็ได้เริ่มมองเห็นตนตามความจริง จากที่เคยหลงวนอยู่ในห้วงกิเลส
ปล่อยจิตให้ไหลไปสู่ทางลาดต่ำ เหมือนมีผู้มาช่วยเปิดเปลือกตา
จากการที่ท่านได้มองเห็นภาวะจิตของฉัน
ซึ่งฉันได้รู้ในเวลาต่อมาว่าสิ่งนั้นเรียกว่า เจโตปริยญาณ
แต่นับจนบัดนี้ ฉันก็ยังไม่เคยได้พบท่านอีกเลย ไม่ทราบแม้แต่นายาของท่าน

ชีวิตของฉันเดินหน้าต่อไปเรื่อยๆ พบทุกข์ผ่านสุข ตีร้าย ตามวัฏจักรแห่งกรรม
ในวันที่ความทุกข์ครอบงำอย่างถึงที่สุด

การลาจากโลกนี้ไปเพื่อให้ความทรمانนั้นสิ้นสุดลงอย่างถาวร
เป็นทางออกที่เริ่มปรากฏขึ้นมาเป็นรูปธรรมในห้วงความคิด

ด้วยวัดเป็นที่สถานเดียวที่ฉันนึกถึงในยามหม่นหมอง
ฉันจึงพากายเดินก้าวเข้าสู่ความร่มเย็นของพุทธเขต
หลังจากก้มกราบพระภิกษุรูปหนึ่ง
ฉันก็ได้แต่นั่งนิ่งงัน มองท่านอยู่เบื้องหน้า
อึดใจหนึ่งของสายตาที่ท่านมองลงมา
และเพียงประโยคเดียวที่เปล่งออกมาด้วยความเมตตา

“กิจโณ มนุสสปฏิลาโภ การเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก”

เหมือนสายฝนที่แต่ละลงบนหญ้าต้นน้อยที่ใกล้ตาย
จิตฉันแทงทะลุถึงความหมายอันใหญ่หลวงของการได้กำเนิดในอัตภาพนี้
รู้ขึ้นมาด้วยจิตระลึกได้ว่ากว่าที่ฉันจะได้หยั่งลงสู่ครรภ์เติบโตจากก้อนเลือด
ก่อเกิดรูปกายและจิต อันเป็นเครื่องมือสำหรับเรียนรู้ทุกซ์
ล้มลุกคลุกคลาน อดทนต่อความร้อน หนาว
เกิดแล้วเกิดเล่าถูกความเสียดทาน เผ็ดร้อน
แล้วก็มาแก่เฒ่าชรา เจ็บปวดด้วยโรคภัย จนกระทั่งตาย
ผ่านบทเรียนครั้งแล้ว ครั้งเล่า ผ่านการทดสอบอันทารุณ
ช่างเป็นเวลาที่ยาวนานเหมือนหาที่สิ้นสุดไม่ได้

แต่ฉันกำลังคิดจะทำลายชีวิตในอัตภาพมนุษย์อันประเสริฐนี้
ซึ่งได้เคยพากเพียรสร้างสมบุญบารมีให้ได้กำเนิดมา
เพื่อไปเสวยทุกซ์เวทนาอันยิ่งกว่า
ในอัตภาพภพใหม่ซึ่งลาดต่ำสุดสู่อบายภูมิ
หาใช่เพื่อเป็นการยุติของทุกซ์ไม่

ฉันระลึกถึงวันที่กลับมาสู่ความสะดวกสบายในเมืองใหญ่
ฉันยังคงใส่บาตรเหมือนเดิมหากแต่ครั้งนี้

ยื่นชะเง้อมองภาพผ้ากาสาพัสตร์จากถนนคอนกรีต
ในวันที่ฉันทื่นสาย ตะหนักถึงโทษของเกียจคร้าน การชี้เ้า

ฉันมองเห็นชายจีวรสุดสายตายุ่งปากซอย
ฉันวิ่งจากท้ายซอยนับเป็นกิโล ตามไปใส่บาตร
พระท่านหันมองอย่างตกใจ “โยมวิ่งตามอาตมา มาตั้งแต่ท้ายซอยเลยหรือ”
ฉันได้ทำสิ่งที่ตั้งใจสำเร็จจุล่งในวันนั้น และรู้จักวิริยะบารมี

บัดนี้ฉันรู้แล้วว่า ฉันคือใคร เกิดมาเพื่อทำอะไร
ชีวิตนับจากเริ่มต้น และกำลังไปสู่จุดจบนั้น
ฉันตั้งใจมั่นว่า แม้ต้องเดินด้วยเท้าเปล่าอย่างเจ็บระบม
บนเส้นทางที่ทุรกันดารแห้งแล้ง ฉันจะเดินไปให้ถึงจุดหมาย

กิจโฉ มนุสสปฏิลาโก
กิจฉํ มจจาน ชีวิตํ
กิจฉํ สทมมสฺสวณํ
กิจโฉ พุทธานุปปาโท ฯ ๑๘๒ ฯ

ยาก ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์
ยาก ที่ชีวิตสัตว์อยู่สบาย
ยาก ที่จะได้ฟังธรรมของสัตบุรุษ
ยาก ที่พระสัมพุทธจะอุบัติมา

นิพพาน ปัจจัยโย โทตุ

สารบัญ ↩

The Suite Life On Deck – เส้นแบ่งวันสากล

โดย วิทวัชร

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่จะทำให้ผู้อ่านเสียวรกรสในการชมภาพยนตร์



The Suite Life On Deck เป็นเรื่องราวของโคดี้ หนุ่มน้อยวัยใสที่ตกหลุมรักเบลีย์ เพื่อนร่วมเรือสำราญของเขาอย่างเต็มเปา ในคืนงานเต้นรำของเรือโคดี้วางแผนจะใช้โอกาสนั้นชนะใจเบลีย์ให้ได้

เรื่องราวไม่่ง่ายอย่างที่คิด เพราะโคดี้ต้องเผชิญอุปสรรคมากมาย ทั้งเพื่อนจอมจู้้น ทั้งคุณป้าช่างจ้อ สุดท้ายโคดี้ก็ไม่มีโอกาสแม้แต่จะได้เต้นรำกับนางในฝันของเขาบนพลอร์เต้นรำ

แต่แล้วเหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น เมื่อเรือสำราญที่พวกเขาโดยสารเดินทางผ่านเส้นแบ่งวันสากล มิติเวลาเกิดบิดเบี้ยว และโคดี้ก็พบว่าตัวเองได้ย้อนเวลากลับไปใช้ชีวิตซ้ำวันเดิมอีก

โคดี้เข้าใจว่า นี่คือโอกาสที่โลกมอบให้เขาอีกครั้ง ด้วยความที่เขาได้รู้เห็นเหตุการณ์ทั้งหลายมาแล้ว โคดี้จึงเข้าร่วมงานเต้นรำด้วยความมั่นใจเพิ่มขึ้น แต่ด้วยความสะเพร่าหลายประการ ทำยที่สุดแล้วเขาก็ไม่อาจชนะใจเบลีย์ได้

แม้ในครั้งที่สอง เมื่อเรือวิ่งผ่านเส้นแบ่งวันสากล โคดี้ก็ยังย้อนเวลากลับมาอีกครั้ง



โคดี้คิดว่าเขาเข้าใจเหตุการณ์ทั้งหลายดีขึ้นในการใช้ชีวิตซ้ำวันเดิมเป็นครั้งที่สาม แผนทีโคดี้วางไว้สมบูรณ์แบบทุกอย่าง และในที่สุดเขาก็ได้หัวใจของผู้หญิงที่เขาใฝ่ฝันมาครอบครอง แต่อนิจจา เมื่อเรือข้ามผ่านเส้นแบ่งวันสากลเป็นครั้งที่สาม โคดี้ก็ยังต้องย้อนเวลากลับมาอีก

โคดี้จึงต้องผจญกับเหตุการณ์เดิมๆ ในวันเดิมๆ เป็นครั้งที่สี่ และในครั้งนี้อเอง เขาจึงเข้าใจว่า เหตุการณ์ทั้งหมดเป็นเพราะเรือวิ่งผ่านสนามแม่เหล็กอันเป็นผลมาจากฟ้าผ่า (นี่เป็นซีรีส์สำหรับเด็กนะครับ ไม่ได้อิงวิทยาศาสตร์มาก) ในครั้งนี้ โคดี้จึงต้องตัดใจจากเบลีย์ ทั้งงานเต้นรำเพื่อไปเปลี่ยนเส้นทางเดินเรือ และรอดพ้นจากการติดอยู่กับวันเดิมๆ ไปได้

เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าหากเราเองก็เป็นหนึ่งในคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกับโคดี้?

หากเราต้องใช้ชีวิตซ้ำไปซ้ำมาอยู่กับวันเดิมๆ เจอแต่เหตุการณ์เดิมๆ เราก็คงเหนื่อยหน่ายกับมันเกินทน และหาทางออกจากวังวนนั้นไปให้ได้

หากเราไม่รู้ว่าสิ่งที่ต้องใช้ชีวิตซ้ำไปซ้ำมานั้นเป็นเพราะอะไร เราก็คงได้แต่คาดเดาอย่างโน้นบ้าง อย่างนี้บ้าง ได้แต่คิดเองเออเองและเชื่อตามๆ กันอยู่รำไป

หากเราไม่รู้ว่าด้วยซ้ำว่าตัวเองก็เป็นคนหนึ่งที่ใช้ชีวิตซ้ำไปซ้ำมาไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร เราก็คงจมปลักอยู่กับความหลงลืม เพลิดเพลินอยู่กับเรื่องเดิมๆ ที่ไร้แก่นสารไม่รู้จักจบสิ้น

และเมื่อใดที่เราตระหนักว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมาเราก็เป็นแค่หนึ่งในผู้ที่หลงอยู่ใน
สังสารวัฏ เราก็คงรู้ว่าเราเองไม่ต่างอะไรกับโคตี มีชีวิตวนเวียนอยู่ที่เดิม ชีวิตนี้
จบไปชีวิตใหม่ก็รับช่วงต่อ ซ้ำๆซากๆไม่รู้จักจบสิ้น

และเมื่อใดที่เราตระหนักว่าวังวนนี้มีเหตุ เราก็คงรู้ว่าเราเองเป็นผู้ขีดเส้นทาง
ให้ตัวเองเดินวนอยู่ แค่ชีวิตนี้ชีวิตเดียวเราเองก็วิ่งหารสรสเดิมมากระทบลิ้น
วิ่งหาเสียงเสียงเดิมมากระทบหู วิ่งหาวัตถุชิ้นเดิมมากระทบกาย ได้มาแล้วก็เสพ
ได้เสพแล้วก็ลืม ลืมแล้วก็วิ่งวน ไม่ต่างอะไรกับผู้ที่เพลิดเพลินอยู่กับเหตุการณ์เดิมๆ
สัมผัสเดิมๆ อารมณ์เดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมาอยู่ร่ำไป

และเมื่อใดที่เราตระหนักว่าวังวนนี้มีทางจบ และเหตุแห่งทางจบนั้น
องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ทรงแสดงไว้ดีแล้ว เราก็คงไม่เห็นอะไรมีประโยชน์
มากไปกว่าการเจริญสติสัมปชัญญะ รู้ความจริงอันประเสริฐและดับเหตุแห่งวังวน
อันน่าเหนงหน่ายนี้ได้



สารบัญ ←

สร้างกำแพงให้ครอบครัวด้วยการเจริญสติ กับคุณโสภณและน้องมายด์

สัมภาษณ์โดย: ต้นหยง

เรียบเรียงโดย: ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

ถ้าเคยฟังซีดีของสวนสันติธรรม จังหวัดชลบุรี หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช จะได้ยินเสียงเด็กผู้หญิงตัวน้อยส่งการบ้าน ซึ่งในวันนี้เราจะได้มาพูดคุยกับคุณโสภณและน้องมายด์ เด็กน้อยวัย ๑๒ ปีสำหรับที่มาที่ไปในการเจริญสติ ตามแนวการดูจิตกันค่ะ ว่าแม้จะยังเป็นตัวเล็ก ตัวน้อยแบบนี้แต่ก็สามารถเป็นแบบอย่าง ทำให้เห็นได้ว่าการดูจิตไม่ได้ยากเกินไปสำหรับผู้ใหญ่หรือใครก็ตาม ที่ได้เริ่มลงมือปฏิบัติธรรมกันค่ะ

~~~ประวัติคุณโสภณและครอบครัว~~~



คุณโสภณและลูกๆ ณ สวนสันติธรรม

## ขอให้คุณโสภณได้ช่วยเล่าให้ท่านผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัวฟังหน่อยนะคะ

จริงๆ แล้วตอนที่ผมเรียนปริญญาตรีก็เป็นเหมือนคนธรรมดาที่มุ่งหวังในทางโลก คิดเหมือนคนทั่วๆ ไปในทางโลก เมื่อเรียนจบปริญญาตรีในคณะวิศวกรรมไฟฟ้า ก็ไปทำงานที่การไฟฟ้าโดยทำงานแบบระบบเช้ากะ ทำให้มีโอกาสได้เรียนต่อปริญญาโทคณะวิศวกรรมไฟฟ้า ซึ่งเป้าหมายในทางโลกก็เพื่อที่จะได้ทำงานดีๆ แบบคนทางโลกจ๋าเลยครับ ตอนอยู่ที่การไฟฟ้า พี่ๆ ในที่ทำงานก็พาไปกินเหล้าบ้าง เราก็ยังไปกับเค้าอยู่ครับ แต่ช่วงที่จะจบปริญญาโทก็มีโอกาสได้ไปบวชเรียนประมาณ ๑ เดือน ช่วงนี้เองที่ทำให้มีโอกาสได้อ่านหนังสือ แนวทางการปฏิบัติธรรมของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) ทำให้มีโอกาสได้ตามหาแนวทางพุทธธรรม ต่อจากจุดนั้นแต่ตอน นั้นผมก็ไม่ได้สนใจในทางธรรมจำแบบในปัจจุบันนี้ครับ พอเรียนจบปริญญาโทก็ไปทำงานที่บริษัทเอกชน ในช่วงนั้นก็เริ่มมีเวลามากขึ้นและได้มีโอกาสศึกษาธรรมะมากขึ้น ช่วงนั้นก็แต่งงานมีครอบครัวแต่ยังไม่มีความสุขครับ ระหว่างที่ทำงานที่บริษัทเอกชนก็เป็นช่วงบุกเบิก ได้สร้างทีมงานให้กับบริษัท หลังจากทำงานเกี่ยวกับตัวปรับความเร็วรอบๆ มอเตอร์ จนทำรายได้เป็นกอบเป็นกำให้กับบริษัท ด้วยความคิดแบบโลกๆ ก็ อยากจะทำธุรกิจเป็นของตัวเองบ้าง ได้เริ่มมาทำธุรกิจส่วนตัว พอผ่านปัญหาในช่วงบุกเบิกความจุกจิกต่างๆ เมื่อบริษัทส่วนตัวเริ่มอยู่ตัว ชีวิตอยู่ได้สบาย มีปัจจัยทางโลกพร้อม มีครอบครัว ก็กลับมาคิดว่า เอ...ชีวิตเรามีอยู่แค่นี้เองหรือ ชีวิตมีอะไรมากกว่านี้อีกมั๊ย...?

แล้วมีอยู่วันหนึ่งระหว่างที่ขับรถก็ได้เปิดเจอคลื่นวิทยุของวัดสังฆทาน ได้มีโอกาส ฟังเทศน์ของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช แล้วก็คลิกเลยครับว่า เหมือนเป็นครูบาอาจารย์ของเรามาก่อน ผมก็ได้โทรเข้าไปในรายการของวัดสังฆทานเพื่อขอรับ ซีดีกลับมาฟังต่อในตอนนั้นเลยครับ รวมทั้งผมได้ไป เสริมข้อมูลใน อินเทอร์เน็ตทำให้ได้ข้อมูลของหลวงพ่อบราโมทย์เพิ่มเติม (ตอนนั้นเป็นช่วงปลายที่ท่านบวชอยู่ที่จังหวัด กาญจนบุรีก่อนจะย้ายมาที่สวนสันติธรรม จังหวัดชลบุรี) ก็เลยได้พบกลุ่มของอาจารย์ สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา (กลุ่มวิมุตติ) ซึ่งอาจารย์สุรวัฒน์ก็เป็นรุ่นพี่ที่พระนครเหนืออีกด้วย ตอนนั้นก็ช่วยงานด้านเครื่องเสียงให้กับสวนสันติธรรมซึ่งก็มาจากพี่สุรวัฒน์ ติดต่อมาครับ

## สาเหตุที่คุณโสภณคลึกในธรรมะของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ในทันที คืออะไรหรือคะ?

คือผมเป็นคนเมืองที่คิดมาก ฟุ้งซ่าน ถ้าให้ไปนั่งสมาธิเพื่อให้ได้ความสงบก่อน ก็คงไม่สามารถ เหมือนกับมันมีอีกแนวทางที่เราสามารถจะเดินได้บนเส้นทางธรรม สำหรับคนที่คิดมากแบบเรา ความรู้สึกก็เลยแวบเข้ามาเลยครับว่า เราน่าจะเหมาะในเส้นทางนี้ ตอนนั้นที่มีความสุขในทางโลกในระดับหนึ่งก็คิดว่าชีวิตไม่ได้มีอยู่แค่นั้น แต่สุขในทางธรรมแบบที่หลวงพ่อบราโมทย์เทศน์สอน “ธรรมะทำให้เรามีที่พึ่งทางใจ เป็นความสุขที่อยู่กับตัวเองได้ เป็นสุขที่ไม่พึ่งพิงจากภายนอก และสามารถที่จะกลายเป็นสุขที่ยิ่งใหญ่ คือความสุขที่แท้จริงในบั้นปลาย... พระนิพพาน” แต่ในช่วงแรกๆ ก็ไม่ได้มีความคิดขนาดนั้นะครับ

## ทำไมน้องมายด์จึงมาเรียนภาวนากับหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ได้คะ

ในช่วงที่หาทางเข้าสวนสันติธรรม ก็ชวนน้องมายด์มาเป็นเพื่อนคุยด้วย ผมไม่รู้จักใครเลย ช่วงนั้นน้องมายด์อายุใกล้ ๑๐ ปีแล้วครับ ก็ได้ตั้งใจจะให้เค้าเข้ามาเรียนภาวนาหรือ ให้นั่งฟังเป็นเพื่อนกันเฉยๆ เมื่อ ๓ ปีก่อน จะชวนกันไปวัดประมาณเดือนละครั้ง เพิ่งปีที่แล้วนี่เอง ที่มาราบหลวงพ่อบราโมทย์ทุกอาทิตย์ ตั้งแต่ทราบว่าน้องมายด์เค้าภาวนาเป็นแล้ว เนื่องจากเด็กเค้าไม่คิดมาก ก็เลยทำให้มายด์เค้ารับธรรมะจากหลวงพ่อบราโมทย์ไปได้เร็วและก้าวหน้าในการภาวนามากกว่าผมเสียอีก (หัวเราะ)

ถ้าถามว่าสาเหตุที่ผมไปสวนสันติธรรมทุกอาทิตย์ต่างๆ ที่บ้านผมก็อยู่กรุงเทพฯ เหตุผลก็คือมา refresh ตัวเองด้วย ฟังธรรมะแล้วก็ฟังอีก ถ้าปล่อยตามใจ ใจจะไหลไปกับกิเลสได้ง่าย แต่ยิ่งมาวัดพอกลับไปก็สามารถทำงานอะไรได้อีกเยอะเลยครับ เพราะใจตั้งมั่น สงบ ไม่หลงฟุ้งซ่านคิดมากต่างๆ อีกด้วย ดูเหมือนจะเสียเวลาในการไปวัด แต่ผมกลับคิดว่าไปวัดแล้วเราจะได้อะไรที่ดีๆ กลับบ้านมากกว่า (อมยิ้ม)

## คุณโสภณมีเคล็ดลับอย่างไรจึงสามารถชักจูงครอบครัวให้เข้ามาสนใจธรรมะของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช และปฏิบัติธรรมกันหมดเลยคะ



เริ่มต้นคงมาจากที่เห็นว่ามันมีประโยชน์กับตัวเรา นิสัยส่วนตัวผมเป็นคนโกรธง่าย หายเร็ว แม้ตอนนี้ก็ยังหายไม่หมดนะ แต่ก็ตามความโกรธทันมากขึ้น เบรกได้บ้าง พอเราเริ่มเย็นขึ้นครอบครัวเค้าก็สัมผัสได้

รวมทั้งพอมายด์เค้าเริ่มใกล้จะโต เราก็เป็นห่วงว่าถ้าไม่มีธรรมะเป็นเกราะป้องกัน อาจจะเป็นอันตรายได้ ก็เลยพาเค้าไปวัด ไปรับรู้รับฟังก่อน ซึ่งเค้าก็สนใจบ้าง ไม่สนใจบ้างตามประสาเด็กละครับ แต่ช่วงที่มายด์เค้าไปใช้ชีวิตประจำวัน เราก็พยายามชี้ให้เค้าเห็นประโยชน์ในการศึกษาธรรมะ การเจริญสติ ว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริงๆ นะ ซึ่งเค้าก็ยอมมาด้วยกันทุกครั้งล่ะครับ ท้ายสุดก็เลยชวนกันมาทั้งครอบครัว คือภรรยาและลูกคนเล็ก พอออกไปจาก สวนสันติธรรมก็ไปทานอาหารทะเลที่เกาะลอยด้วยกัน คล้ายเป็นวันของครอบครัว ไปเลยครับ



น้องมายด์กับน้องชาย ณ เกาะลอยหลังเรียนธรรมะที่สวนสันติธรรม

## ประโยชน์ที่คุณโสภณและครอบครัวได้รับเมื่อลูกสนใจธรรมะ

อย่างน้อยสำหรับลูกสาวคนโต พอเค้ารู้สึกตัวเป็นแล้ว เรายกเริ่มที่จะวางใจได้ในระดับหนึ่งว่า ถ้าน้องมายต์เจอปัญหาในอนาคตขึ้นมา เค้าก็น่าจะคิดเป็น แก้ปัญหาได้ มีเกราะป้องกัน ถ้าเค้ายังไม่ทิ้งการภาวนา สติน่าจะเกิดขึ้นระลึกได้ว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งไหนควรทำไม่ควรทำ ทำให้ผมหมดห่วงได้มากขึ้น **แค่ลูกมีสติในการใช้ชีวิตอยู่กับโลกได้ ไม่ถูกโลกกลืนไป แค่นี้ผมก็พอใจแล้วครับ**

ส่วนเป้าหมายสุดท้ายในเส้นทางธรรม พระนิพพานผมก็ได้ตั้งเป้าเอาไว้ละครับ ส่วนจะได้หรือไม่ก็เป็นเรื่องของการสร้างเหตุอันเหมาะสมเพื่อให้ได้รับผลนั้นๆ

**คาดหวังกับลูกเยอะมัย เช่นว่าโตขึ้นเค้าจะภาวนาเก่งขึ้นกว่านี้ บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้ หรือว่ายังไงคะ (อมยิ้ม)**

แบบที่บอกครับว่าผมไม่ได้คาดหวังอะไรมากไปกว่าแค่เค้าไม่ละทิ้งการภาวนา ได้ใช้ชีวิตอยู่กับโลกแบบมีสติ มีความสุขและปลอดภัยมากขึ้นก็พอใจละครับ ส่วนที่เหลือก็แล้วแต่มาйд์เค้าครับ



น้องมายต์เมื่ออายุ ๔ ขวบกับปีแรกที่ได้ภาวนา

## ~~~น้องมายด์~~~

ประวัติย่อของน้องมายด์

ชื่อ: ด.ญ. สุรัชชา สมัยรัฐ (มายด์)

การศึกษา: มัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนสารสาสน์วิเทศศึกษา

เกรดเฉลี่ย: ๓.๘๙

กิจกรรม: ดีใจ วัยน้ำค้าง เล่นแบดมินตันกับคุณพ่อบ้าง ชอบเรียนภาษาทั้งไทยและอังกฤษ อยากรียนนิเทศศาสตร์ การสื่อสาร ศิลปภาษา

ได้ข่าวว่าน้องมายด์ภาวนาเก่ง อายุเท่าไรแล้วคะ ไปที่สวนสันติธรรมกับคุณพ่อบ่อยมั้ย

ตอนนี้มายด์อายุ ๑๒ ปีคะ ไปสวนสันติธรรมกับคุณพ่อทุกเสาร์ได้ ๑ ปีแล้วคะ

น้องมายด์ประทับใจคำสอนของหลวงพ่อบราโมทย์ตรงไหน แล้วหนูนำคำสอนของหลวงพ่อ ไปประยุกต์ใช้กับการใช้ชีวิตทางโลกแบบไหนบ้างเอ่ย

ประทับใจทุกคำสอนพ่อกันคะ หนูก็ตามรู้ไปตามปกติ ไม่ได้ไปทำอะไร รู้ไปตามธรรมชาติ ธรรมดา รู้อย่างเดียว สติเค้าก็เจริญขึ้นมาคะ ในแง่การเอาไปใช้คงเป็นตอนโดนคุณแม่ดุ จะรู้ลงไปทีไรทำให้ไม่เถียงแม่ คุยกับแม่ด้วยเหตุผล ความเป็นจริง เป็นเด็กมีเหตุผลมากขึ้นคะ เมื่อก่อนหนูเถียงแม่คะ (หัวเราะ) รวมทั้งเวลาเรียนหนังสือ ตอนจิตหนูไปโมโหครู ว่าเค้าสอนไม่รู้เรื่อง พอรู้ลงไปทีไรเห็นความโมโห แทนที่จะไปนั่งจมอยู่กับความโมโห บ่นอยู่คนเดียวก็เข้าไปบอกครู เค้าตรงๆ ค่ะว่าไม่เข้าใจและให้เค้าอธิบายหรือสอน พูดย่างๆ ว่าชีวิตในโลกทำให้มายด์เป็นคนมีเหตุผลมากขึ้นคะ

แล้วโตขึ้นจะขยันภาวนาแบบนั้มย์เอ่ย หนูไปเรียนภาวนากับหลวงพ่อบราโมทย์นานเท่าไรแล้วคะ

ไปกราบหลวงพ่อบราโมทย์ได้ ๓ ปีแล้วคะ ส่วนโตขึ้นมายด์ก็ยังไม่รู้เลยคะ..... ยังเป็นอะไรที่ตอบไม่ได้คะ อยู่กับปัจจุบันดีกว่าคะ

เวลาเรียนภาวนากับหลวงพ่อกุญแจมีเคล็ดลับอย่างไรจึงเข้าใจที่หลวงพ่อบอก  
ได้ไม่ยาก

ไม่มีเคล็ดลับอะไร ฟังแบบซื่อๆ ค่ะ ไม่ต้องไปคิดอะไรให้วุ่นวาย อะไรเกิดขึ้น  
ในใจก็รู้ลงไปอย่างเดียว รู้ลงไปตรงๆ แต่ก็มีบางนะค่ะที่หลวงพ่อบอกแล้วมันยาก  
(พวกคำสอนแนวปริยัติ) ก็จะคิดก่อน ถ้าไม่เข้าใจจริงๆ ก็จะถามพ่อกะ



น้องมายด์ขณะส่งการบ้านกับหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช

๑๑ อยากให้คุณโสภณและน้องมายด์ฝากถึงผู้อ่านทางบ้านค่ะ ๑๑

อยากให้พากันมาฟังธรรมะจากหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ที่สวนสันติธรรม  
เมื่อมีโอกาส แต่ถ้าไม่มีโอกาสดีกฟังซีดีไปก่อน ตรงนี้เหมือนกับเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน  
ให้ครอบครัว เป็นเกราะคุ้มกันเหมือนมีกำแพงคอยยันหลัง มีเบาะให้ครอบครัว เวลา  
มีปัญหาจะได้ล้มลงฟูกแทนพื้นแข็งๆ ครับ ผม มองว่าความสำเร็จในทางโลกก็ยังมี  
วันเสื่อมสลายได้ แต่สำหรับเส้นทางธรรมถ้าเราไม่ทิ้งการภาวนาก็มีแต่จะเพิ่มพูน  
และทำให้เราพ้นออกจากวัฏสงสารในที่สุดอีกด้วยครับ

สำหรับมายด์ อยากให้ภาวนาแบบง่ายๆ แบบที่หลวงพ่อบราโมทย์สอนว่า ให้ดูจิตอย่างซื่อๆ ตรงๆ ดูแบบธรรมดา การเพ่งยากกว่าการภาวนาแบบธรรมาค่ะ

วันนี้ก็ต้องขอขอบคุณน้องมายด์และคุณโสภณมากนะคะ สำหรับการแบ่งปันประสบการณ์เพื่อเป็นธรรมทานค่ะ

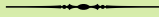
**หมายเหตุ:** คุณโสภณได้กรุณาแนะนำบทความ “แต่เธอผู้มาใหม่” สำหรับผู้ที่เริ่มสนใจการเจริญสติตามแนวทางดูลิต ซึ่งสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ <http://03.w-file.net/pramote/books/deatherpumamai.pdf> ค่ะ



สารบัญ ←

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต  
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า  
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเรานี่เอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุด  
ในการสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม



ดูวิวเห็นเขา ดูเราเห็นธรรม



เพียงเห็นรูป คุณคงรู้สึกได้เลยว่านั่นในศาลานี้จะมีแต่อากาศบริสุทธิ์ให้สูดเข้าปอด  
อากาศบริสุทธิ์ทำให้คุณรู้สึกเต็มตื่นมากขึ้น  
ยิ่งเมื่อเจริญสติด้วยการรู้ลมตามจริง ก็จะมีสติขึ้นง่าย เกิดปิติสุขง่าย สงบระงับง่าย  
มีโอกาสตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้สูงกว่าสถานที่อื่นที่บ

นี่คือเหตุผลว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสยกเอาความสำคัญของสถานที่  
ไว้ในหลักการเจริญสติโดยการอาศัยลมหายใจ

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ

---

ท้องฟ้า ภูเขา แผ่นน้ำ



แวบแรกที่เราเห็นท้องฟ้า ภูเขา และแผ่นน้ำ  
คุณอาจสงบงันลงวูบหนึ่ง ด้วยอำนาจแห่งความใสนิ่ง เปิดโล่งไฟศาลของธรรมชาติ  
แต่ถ้าจิตคุณไม่กลมกลืนกับธรรมชาติ  
เพียงไม่นานคุณก็อยากจากไป  
สู่โลกแห่งคอนกรีตอันกระด้าง และเต็มไปด้วยความยุ่งเหยิงที่คุณจากมา

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ

---

## กิจของสงฆ์



การเก็บกวาดลานวัด จัดเป็นกิจของสงฆ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีความงดงามเสมอเมื่อพินิจ  
สงฆ์ยังอยู่ ธรรมยังอยู่ ผู้ระลึกถึงพระพุทธเจ้ายังอยู่  
โลกนี้ก็ยังไม่ถึงกาลอันเป็นกลียุค

ภาพ และคำ โดย ดังตฤณ

---

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว  
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ  
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อความนั้น  
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิตยสารของเรา



โดยมีกติกาดังนี้

๑. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
๒. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
๓. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
๔. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์ ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
๕. ไม่มีข้อความที่จาบจ้วง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์ สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
๖. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอบรูป) และคำบรรยายมาได้ที่

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/posting.php?mode=post&f=56>



สารบัญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดลอก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

---

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

---

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

---

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>